

『寝なさい』は逆効果！？

プレスリリース

—子どもの自己効力感を高める新しい睡眠教育

中学生の7割が睡眠不足。首都圏で「怒らない・押し付けない」睡眠授業を開始

睡眠授業をすべての子どもたちに！【背景・目的】

本プログラムの最大の特徴は、「早く寝なさい」という従来の指導型ではなく、「眠れない要因は君のせいだけじゃない」というメッセージから始まる、子ども自身の内発的動機を引き出すアプローチです。睡眠不足を個人の問題ではなく社会構造の問題として捉え直し、子どもたちが自分の置かれている環境に気づき、それを変革させる力を育みます。関西圏では大阪・堺市などで「眠育」活動が広がりを見せていますが、首都圏では組織的な睡眠教育の取り組みがまだ少ないのが現状です。「関東でも科学的根拠に基づいた睡眠教育を届けたい」という思いから、首都圏での普及活動を開始しました。今後は保護者や教育者に向けても展開予定です。



授業概要

- 「君のせいじゃない」から始める：思春期の体内時計、スマホの依存性、夜型社会という「3つの仕組み」を知ることで、自責感を軽減し、心理的安全性を確保します。
- 意志ではなく「環境の力」で変える：「全部やらなくていい、1つだけ」というハードルの低いアプローチで、具体的な行動変容を促します。
- なぜ睡眠が必要か、睡眠をとることでのメリット等の睡眠学についても学びます。

- 日時：2025年12月8日（月）13時半～(50分)
- 場所：埼玉県戸田市立笹目中学校
- 対象：全校生徒

2025年12月

埼玉県戸田市立笹目中学校にて全校生徒対象の睡眠教育プログラムを実施

授業当日の取材、講師インタビューを歓迎いたします。

講師紹介・お問い合わせ

溝口 祥子（みぞぐち しょうこ）

看護師/こども睡眠カウンセラー協会認定講師/2児の母

小児科病棟、保育園での看護師経験を経て、子どもの健康教育に従事。

【眠ることは生きること】の理念を掲げ、誰もが当たり前に眠れる世の中を目指して活動の輪を広げている。

Email: mizoguchi.shoko@gmail.com

電話: 090-7570 - 5126



主催・理念 こども睡眠カウンセラー協会

HP: <https://csc-japan.com/>

